

I MILLA URBANA Y CAMPEONATO PROVINCIAL

7 de Octubre - Mar del Plata

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 06-08 a 12-08	30'/40' CC Estiramientos			40' CC. AyL Estiramientos		30' CC + 4 x 100 m cuestas + 3 x 30" CR R 1' Estiramientos	
2 13-08 a 19-08		30'/40' CC + AyL Estiramientos		20' CC + 3 x 5' CR R 3' Estiramientos	45' CC. + AyL Estiramientos		
3 20-08 a 26-08	25' CC + 4 x 100 m cuestas + 2x4x25" CR R 1'y 2'		30'/40' CC + AyL Estiramientos		20' CC + 4 x 4' CR R 3' Estiramientos		45' CC. + AyL Estiramientos
4 27-08 a 02-09		40' CC. + G (tren inferior) Estiramientos		30' CC + 4 x 1 km CR R 2' Estiramientos		40' CC. + G Estiramientos	45' CC. + AyL (Progresiva) Estiramientos
5 03-09 a 09-09		50' CC. (terreno quebrado) Estiramientos		25' CC + 2 x 1 km R 2' + 4x500 R 90" + 1 x 1 km		30' CC. AyL (ritmo tranquilo) Estiramientos	50' CC. (suaves) Estiramientos
6 10-09 a 16-09	50' CC. (suaves) + G Estiramientos			20' CC + 1 x 2 km R 3' + 2 x 1 km R 2' + 4 x 400 m R 90"			50' CC. (suaves) Estiramientos
7 17-09 a 23-09		50' CC. (suaves) Estiramientos		15' CC + 3 x 300 m R 90" + 2 x 400 m R 90" + 3 x 300 m R 90"		40' CC. (ritmo tranquilo) Estiramientos	50' CC. (progresivos) Estiramientos
8 24-09 a 30-09			40' CC. (ritmo tranquilo) Estiramientos		20' CC + 2 x 5 x 200 m R 90" y 4' Estiramientos		40' CC. (suaves) Estiramientos
9 01-10 a 07-10		35" CC. (ritmo progresivo)		30" CC. (ritmo tranquilo)		15' C. C. Estiramientos	7 OCTUBRE MILLA ESPARTANA

PROFESOR Y ENTRENADOR NIVEL V IAAF: ALEXIS ESTEBAN ABOT

WWW.CIMAENTRENAMIENTO.COM

REFERENCIAS:

AyL: Abdominales y Lumbares. Ayudan a prevenir lesiones y mejora nuestro rendimiento.

Estiramientos: Muy importante hacerlos durante diez minutos después de cada sesión y en la entrada en calor. No es necesario más.

CC: Carrera continua nunca a ritmos elevados, salvo o que se indique en la sesión. Sirve para acumular kilómetros sin fatigar en exceso el cuerpo y así dejarlo preparado de cara a los días importantes de la semana de entrenamiento.

R: Recuperación

G: Gimnasia

